

**BUKU PEGANGAN KULIAH
PENINGKATAN KEBUGARAN MELALUI KEGIATAN SENAM
AEROBIK DAN SKJ 2004**



Disusun Oleh :

DRS. SUROTO, M.Pd

**UNIT PELAKSANA TEKNIS – MATA KULIAH UMUM
BIDANG OLAHRAGA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
S E M A R A N G
2 0 0 4**

KATA PENGANTAR

Pertama tama penyusun panjatkan puji syukur keHadlirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan limpahan rahmatnya yang telah diberikan, sehingga buku pegangan kuliah tentang peningkatan kebugaran melalui kegiatan senam aerobik dan senam kesegaran jasmani (SKJ) tahun 2004, pengertian kebugaran untuk mahasiswa yang nantinya dapat dikembangkan lagi. mAteri dalam buku diambil dari materi penataran pelatih tingkat Jawa Tengah serta pengetahuan dari penyusun tentang ilmu keolahragaan, selain itu penyusun juga merupakan intruktur senam aerobik yang ada di kota Semarang.

Penyusunan buku ini dimaksudkan untuk memperkenalkan arti pentingnya kebugaran melalui kegiatan senam aerobik dan senam kesegaran jasmani 2004 serta dapat dikembangkan lagi dimasyarakat guna untuk memasyarakatkan olahraga pada umumnya, terutama khususnya sebagai materi perkuliahan olahraga yang ada di Universitas Diponegoro. Tujuan umum pengajaran olahraga adalah peningkatan kebugaran guna mendukung peningkatan prestasi mahasiswa.

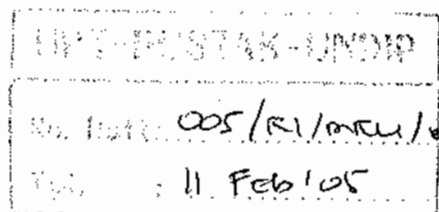
Penyusunan buku ini disertai panduan-panduan tentang pengertian kebugaran dan arti pentingnya kebugaran serta dilengkapi contoh gambar-gambar untuk melaksanakan senam aerobik dan senam kesegaran jasmani 2004

Dalam penyusunan buku pegangan kuliah ini, penyusun mengucapkan terimakasih pada Ketua UPT-MKU yang telah memberikan motivasi dalam pengembangan pengajaran olahraga di Universitas Diponegoro, serta sumbangan saran-saran dari teman-teman sejawat.

Semarang, Juli 2004

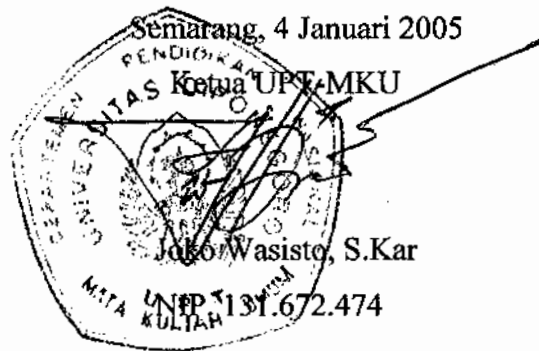
Penyusun

Drs. Suroto, M.Pd



LEMBAR PENGESAHAN

Buku ajar untuk pegangan kuliah olahraga dengan judul “ Peningkatan Kebugaran Melalui Kegiatan Senam Aerobik dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2004, benar-benar telah dilaksanakan pada perkuliahan olahraga di Universitas Diponegoro, dan disahkan oleh Ketua UPT-MKU Universitas Diponegoro sebagai buku pegangan kuliah.



DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Halaman pengesahan	iii
Daftar Isi	iv
Silabi pengajaran	1
Bab I	
Pengertian Kebugaran	2
Pengukuran Kebugaran	3
Bab II senam Aerobik	5
Latihan Pemanasan	5
Latihan Inti	9
Latihan Pendinginan	12
Bab III Senam SKJ'04.....	15
Latihan Pemanasan	15
Latihan Inti	23
Latihan Pendinginan	32
Penutup	37
Daftar Pustaka	38

**BAHAN AJAR : PENINGKATAN KEBUGARAN MELALUI AKTIVITAS
RITMIK (SENAM)**

KOMPETENSI DASAR

PSIKOMOTOR

- 1. MEMILIKI KEPEKAAN TERHADAP IRAMA DALAM BERBAGAI AKTIVITAS GERAK**
- 2. MENGEMBANGKAN KETRAMPILAN GERAK DALAM MEMDUKUNG PEMBENTUKAN TUBUH**

KOGNITIF

- 1. MENGETAHUI BERBAGAI JENIS SENAM DAN DANCE**
- 2.**
- 3. MENGETAHUI BERBAGAI KETRAMPILAN GERAK YANG DIIRINGI DENGAN IRAMA**

AFEKTIF

- 1. MENINGKATKAN KREATIFITAS DAN INOVATIF SERTA PENGENDALIAN GERAK**
- 2. BELAJAR MEMAHAMI GERAK ANTARA GERAK SENAM DAN DANCE**

MATERI POKOK	INDIKATOR PENCAPAIAN HASIL BELAJAR
Apresiasi hubungan antara Kreatifitas dan inovasi dalam 1. Senam SKJ 2004 2. Dance Reggae 3. Senam Aerobik	1. Mahasiswa mengetahui aktivitas senam SKJ '04 dance reggae, dan dance cha-cha. 2. Program ini membuat interaksi pribadi melalui gerakan senam dan dance

BAB I KEBUGARAN

Pengertian

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang agar dapat mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi yang nanti akan dapat berpengaruh pada peningkatan produktifitas kerja yang dilakukan

Untuk dapat mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani diperlukan cara latihan yang teratur pada aktivitas jasmani. Pengadaan latihan berarti menambah kekuatan otot dan daya tahan. Adapun cara latihan harus sesuai dengan prinsip S.P.O.R.T. Menurut Len Kravitz (1997) adalah sebagai berikut :

SPECIFICITY : Merupakan cara latihan yang khusus tidak hanya berdasarkan kira-kira, kekhususan latihan yang dipilih harus sesuai dengan tubuh seseorang, tidak sekedar ikut-ikutan.

PROGRESSION : Latihan yang dilakukan harus meningkat secara bertahap sehingga tubuh akan lebih beradaptasi pada latihan yang dilakukan.

OVERLOAD : peningkatan beban latihan dengan cara bertahap sesuai dengan rumus F.I.T Yaitu : **Frekuensi** : untuk mendapatkan hasil yang maksimal latihan dilakukan dalam satu minggu antara 3 – 5 kali. **Intensitas** : pembebanan latihan yang dilakukan antara 70 % – 85 % dari denyut jantung maksimal. Antara 70 % - 80 % dari denyut jantung disebut *Training Zone* atau *target zone* atau zona latihan. **Time** : waktu latihan dilakukan secara bertahan antara 30 – 60 menit

REVERSIBILITY : Latihan harus dilakukan secara kontinyu berkesinambungan yang artinya tidak boleh berhenti latihan karena akan mempengaruhi penurunan ketrampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain

TRAINING EFFECT : Latihan yang dilakukan sesuai dengan rumus dan prinsip akan mempengaruhi peningkatan kemampuan badan terutama pada kebugaran jasmani sebagai akibat dari latihan

UPT-POSTAK-UNDIP

Kebugaran jasmani merupakan penyesuaian tubuh terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan latihan tertentu dan dapat menggambarkan derajat sehat seseorang. Menurut Mukholid (2004) bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat tiga unsur pokok yaitu unsur sesuai bagi tubuh, unsur kerja atau latihan, dan unsur sehat.

Sesuai bagi tubuh diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasi diri terhadap kerja, sehingga tidak lekas lelah dan dapat giat melaksanakan tugasnya masing-masing.

Kerja atau latihan merupakan peningkatan dari proses-proses faal biokimia sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan yang harus diberikan pada organ-organ tubuh, maupun seluruh sistem tubuh.

Sehat merupakan keadaan organ-organ tubuh dalam hubungannya dengan derajat normal proses-proses faali. Sehat menurut Soedjatmo (1983) dapat dibagi dalam 2 tingkat yaitu :

1. sehat stabil : dimana fungsi alat-alat tubuh adalah normal dalam keadaan istirahat
2. sehat dinamis : dimana fungsi alat-alat tubuh pada waktu kerja adalah normal.

Pengukuran kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seseorang mahasiswa dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran kebugaran jasmani. Adapun petunjuk melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani sebagai suatu acuan untuk mengorganisasikan pelaksanaan pengukuran, prinsip-prinsip pengukuran, serta prosedur pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani. Adapun rangkaian pengukuran kebugaran jasmani untuk usia 16 –19 tahun sebagai berikut :

1. lari 60 meter
2. gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk wanita
3. baring duduk 60 detik
4. loncat tegak
5. lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Pelaksanaan Pengukuran

1. lari 60 meter

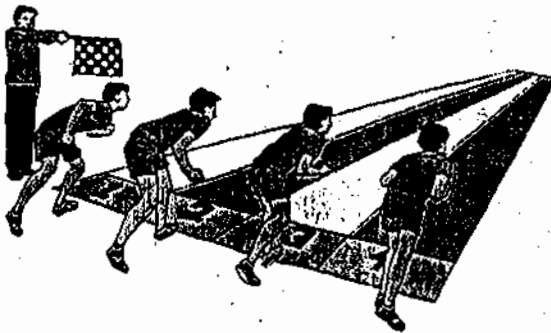
Tujuan : untuk mengukur kecepatan

Pelaksanaan mahasiswa berdiri dibelakang garis start

- aba-aba “bersedia” berdiri dengan salah satu ujung kaki sedekat garis start
- aba-aba “siap” mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- aba-aba “ya” berlari secepat mungkin

Penilaian

waktu yang diperoleh dicatat sampai per seratus detik yang kemudian lihat tabel



2. Gantung angkat tubuh

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu

Pelaksanaan :

- berdiri pada bangku dibawah palang tunggal
- bergantung dengan lengan lurus
- aba-aba mulaidapat segera mengangkat badan hingga dapu melewati palang tunggal dan dilakukan berulang-ulang sampai 60 detik

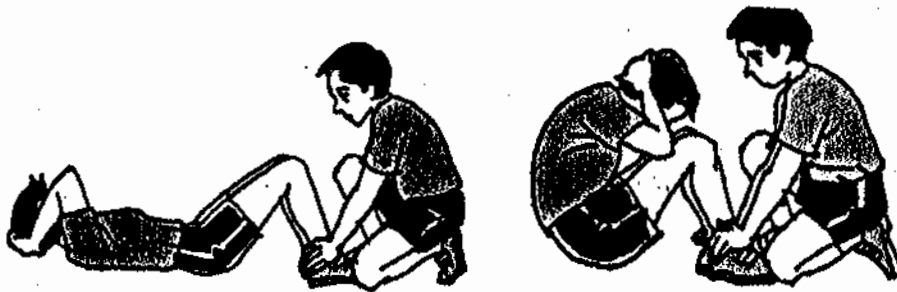


3. Baring duduk

Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Pelaksanaan :

- a. berbaring dilantai dengan tekuk lutut dengan sudut 90 derajat
- b. aba-aba "ya" bangun sampai kedua siku menyentuh paha, kemudian kembali semula dan diulangi sampai 60 detik.



4. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Tujuan : mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan

Pelaksanaan :

- a. berdiri dibelakang garis start
- b. aba-aba "bersedia" berdiri dibelakang garis
- c. aba-aba "siap" menempatkan posisi sikap untuk berlari
- d. aba-aba "ya" lari sampai finish

BAB II

SENAM AEROBIK

Pengertian

Senam aerobik populer pada akhir tahun 1970 an, senam aerobik mempunyai gerakan yang tersusun, penampilannya harus sesuai dengan musik. Macam jenis latihan senam aerobik adalah low impact,hi/lo impact.latihan aerobik dpat disesuaikan dengan selera seseorang, kebutuhan kesehatan jasmani yang khusus dan tujuan yang khusus. Istilah Aerobik berarti “ dengan Oksigen “ Senam aerobik merupakan gerakan olahraga yang berguna menyelaraskan tubuh bagian atas dengan tubuh bagian bawah secara bersamaan dalam suasana gembira dan bersemangat. Keuntungan melakukan senam aerobik menurut Lynne Brick (2001) adalah :

1. Jantung : otot-otot jantung akan lebih kuat dalam memompa darah untuk mengirimkan oksigen keseluruh tubuh.
2. Kekuatan otot akan lebih bertambah
3. Daya tahan otot akan meningkat
4. Kelenturan pada sekeliling sendi akan meningkat
5. Komposisi tubuh akan lebih baik adan lebih ideal

Rangkaian senam Aerobik

Senam aerobik dibagi menjadi 3 tahapan yaitu : Pemanasan. Latihan Inti, dan pendinginan.

Pemanasan

Bergerak perlahan-lahan dan ritmis, pusatkan pada peregangan seluruh badan selama 5 menit agar suhu tubuh meningkat dan memacu peredaran darah ke otot-otot.

Kepala

Gerakan meliputi tengok kekanan dan kekiri, miring kanan dan kiri, anggukan kebawah



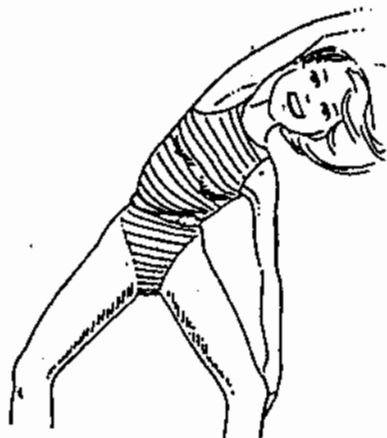
Bahu

Gerakan : bahu digerakkan naik turun, putar bahu kedepan dan kebelakang



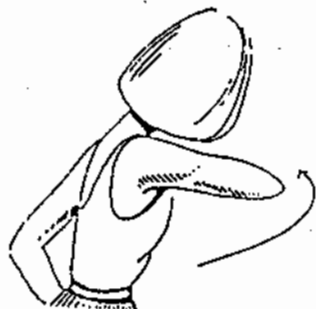
Badan bagian atas

Gerakan : satu lengan kanan dan kiri kesamping badan, kedua lengan kesamping badan



Memutar bagian atas

Gerakan : putar perlahan-lahan dan ritmis dari pinggang



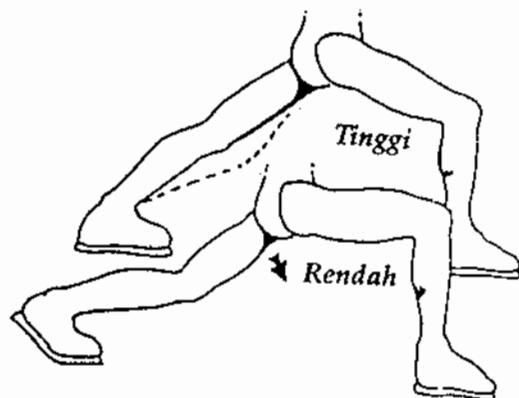
Bengkokkan kaki dan badan

Gerakan : kedua lengan menyentuh kaki dan lantai dan kembali keatas



Peregangan

Gerakan : Letakan salah satu kaki kebelakang hingga lurus, peregangan pada otot bagian depan dan belakang



Peregangan paha

Gerakan : kedua tumit ditempelkan dan tekan semampunya kearah lantai



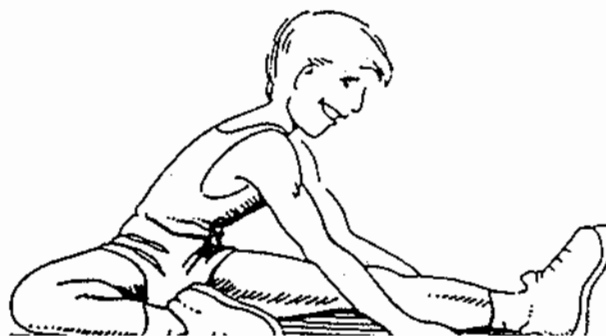
Peregangan Kangkang

Gerakan : rentangkan kaki selebar kemampuan



Peregangan setengah kangkang

Gerakan : salah satu kaki diluruskan dan kaki yang satu dibengkokkan

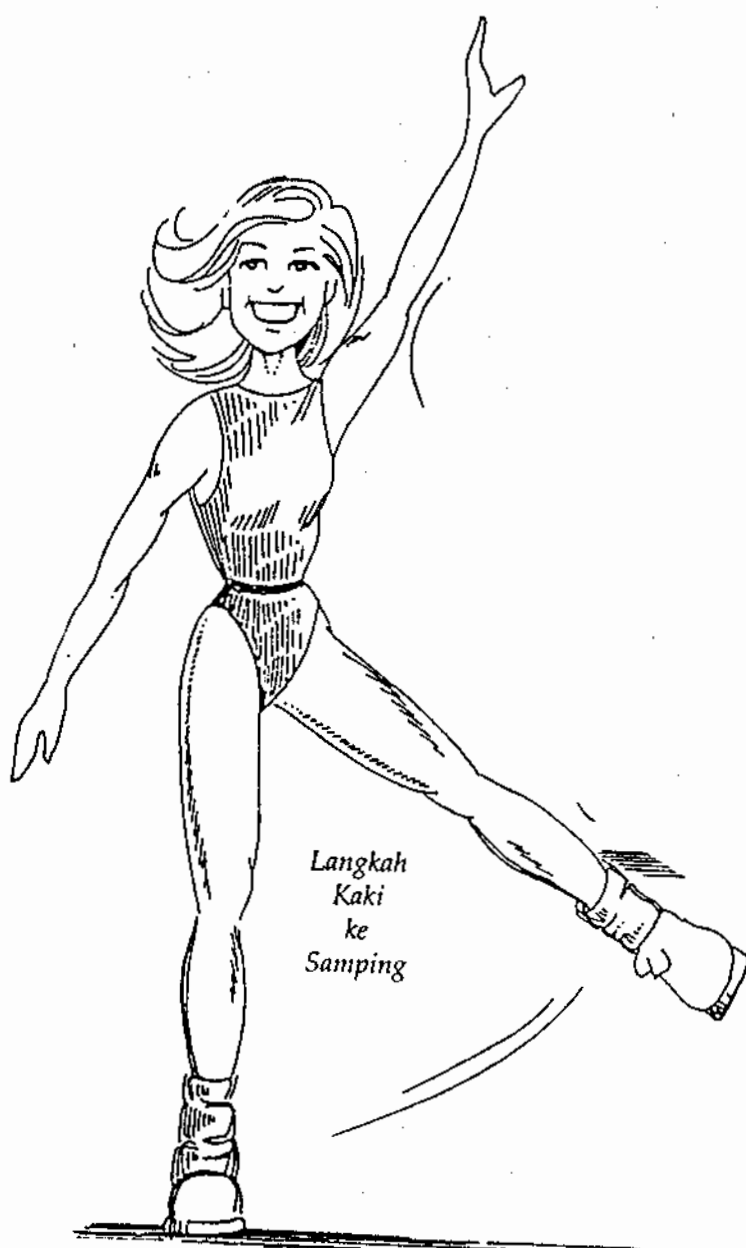


Latihan Inti

Ada beberapa langkah dalam senam aerobik yang dilakukan dengan iringan musik, mulai bertahap dari setempat, langkah jalan, melangkah 1 langkah, melangkah 2 langkah, lompat, dan lari, tingkatkan intensitas latihan sampai masuk zona latihan dengan jangka waktu 30 – 60 menit

Adapun tatanan gerak pada senam aerobik sebagai berikut :

Gerakan 1 : memindahkan kaki kesamping, kedepan dan kebelakang yang dilakukan setempat dengan kombinasi tangan bebas



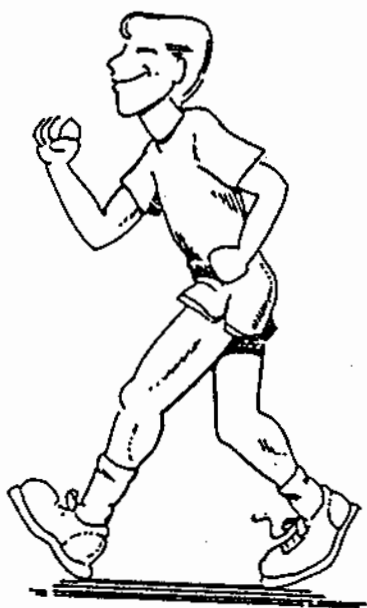
Gerakan 2 : melangkahkan kaki kesamping dapat satu langkah maupun dua langkah.



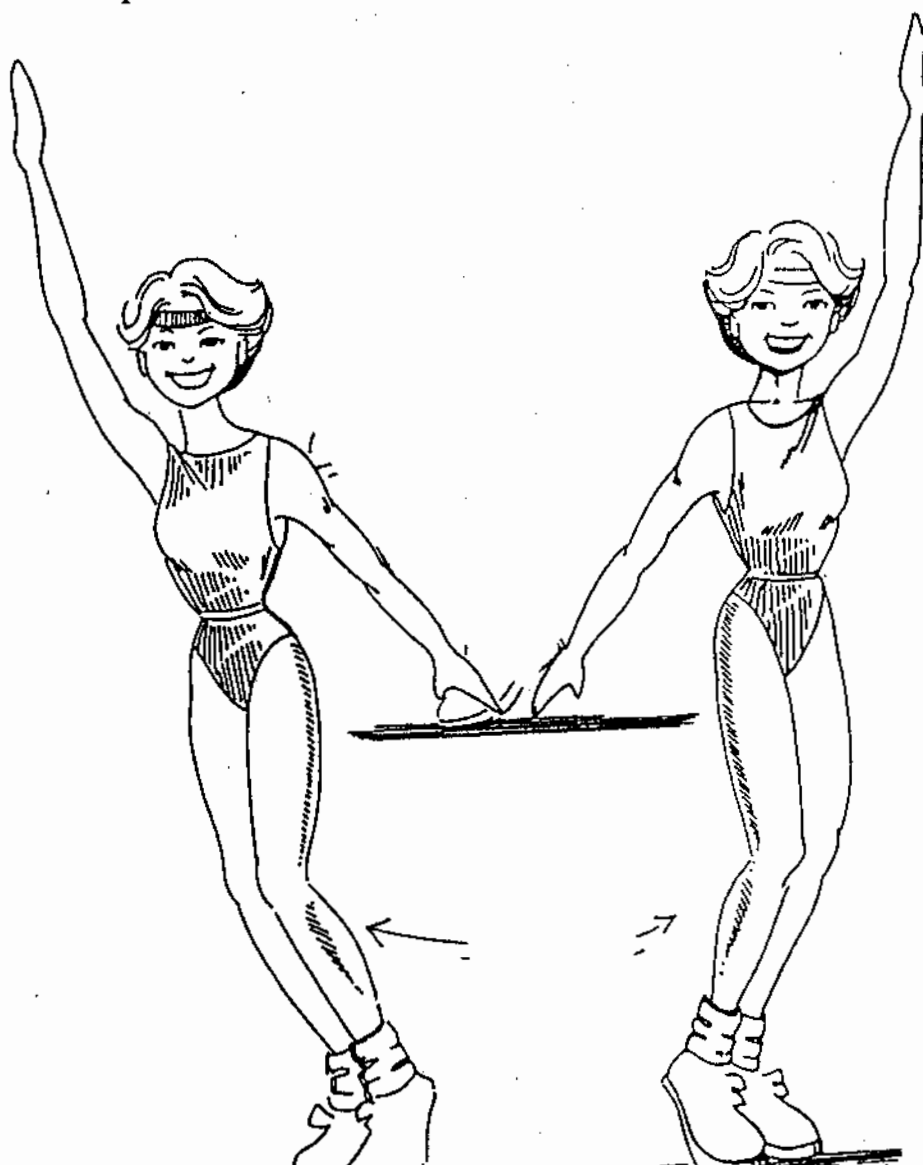
Gerakan 3 : jalan cepat dapat dilakukan kedepan, kesamping maupun kebelakang.



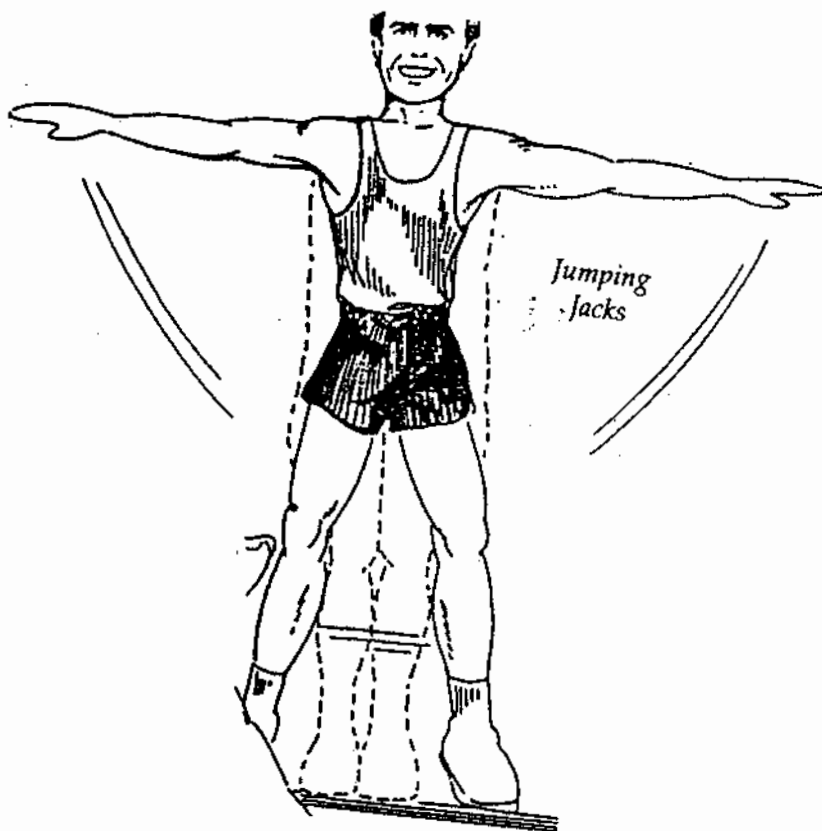
Gerakan 4 : mengangkat lutut kanan, dan kiri bergantian



Gerakan 5 : lompatan twist dan kombinasi tangan



Gerakan 6 : Jumping jacks dan kombinasi tangan



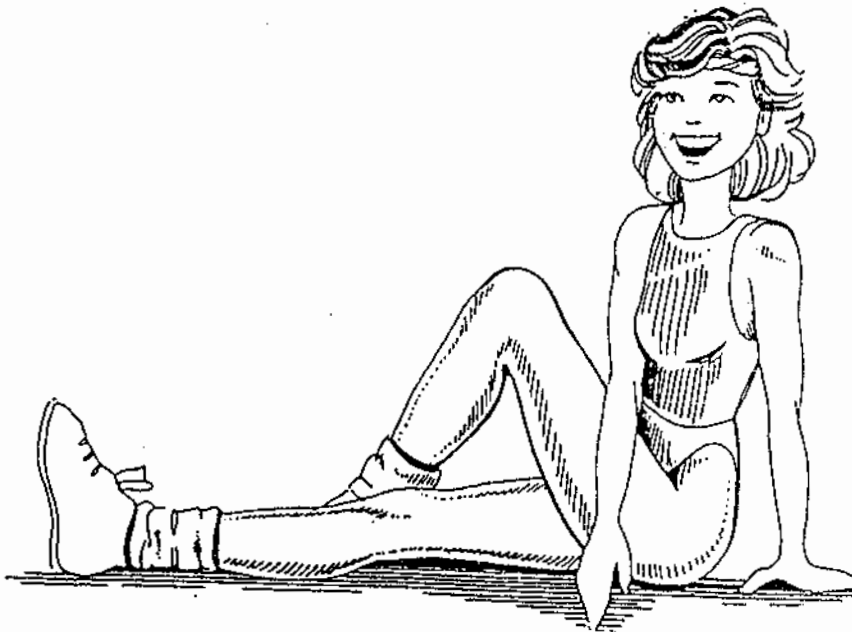
Pendinginan

Pada pelaksanaan pendinginan dapat dilakukan sama dengan pemanasan atau hanya dengan melakukan peregangan ringan, yang penting pada pelaksanaan pendinginan adalah untuk menurunkan beban latihan untuk menuju denyut nadi semula seperti sebelum latihan. Pendinginan dapat juga dilakukan secara berpasangan maupun sendiri serta dilakukan dengan rileks. Adapun contoh gerakan sebagai berikut :

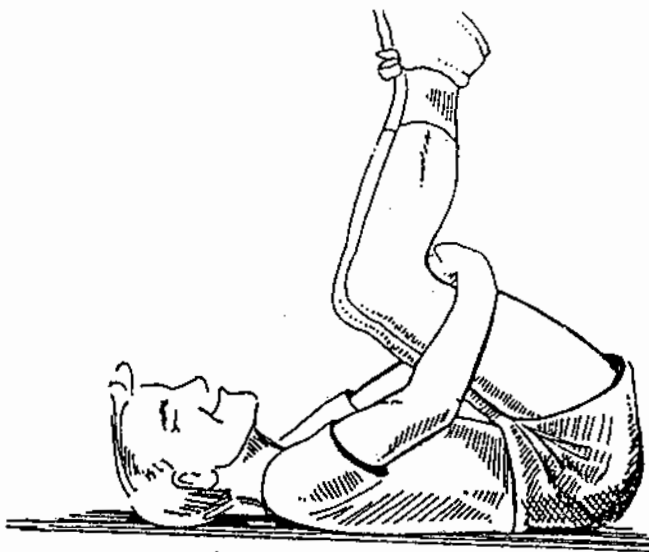
Gerakan peregangan dimulai dari kepala



Gerakan bagian samping badan:

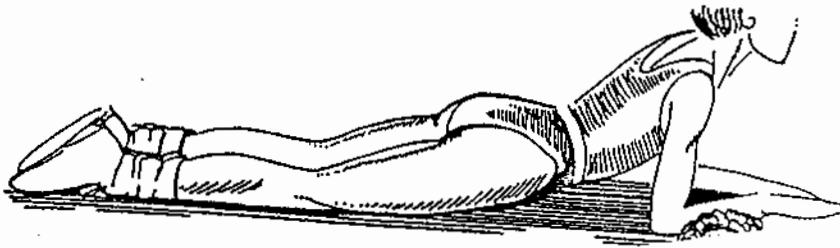


Gerakan Pinggang:



Gerakan perut dan dada :

Dari posisi tengkurap, angkat kedua bahu dan dada dari lantai dan tahan badan bagian atas dengan kedua siku atau kedua lengan diluruskan



BAB III

SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ) TAHUN 2004

Pemanasan

1. sikap permulaan

- tujuan : menyiapkan secara fisik dan mental untuk melaksanakan senam skj 2004
- Pelaksanaan : Posisi tubuh tegak dengan kondisi badan yang rileks, sikap kaki rapat dan pandangan kedepan

2. Latihan A

Tujuan : melemaskan otot-otot leher dan meregangkan otot-otot dada dengan melakukan pernapasan

Hitungan : 4 x 8 hitungan

Pelaksanaannya :

A1.

Hitungan 1-2 : kedua tangan dibuka arah samping dengan kepala menengok ke kanan sambil ambil napas

Hitungan 3-4 : turunkan kedua tangan kedepan dengan menekuk pergelangan dan kaki

Hitungan 5-6 membuka kedua tangan kesamping dan meluruskan kaki

Hitungan 7-8 rapatkan tangan disamping paha dengan membuang napas



A2.

Hitungan 1 : mringkan kepala ke kanan

Hitungan 2 : kepala kembali tegak

Hitungan 3-4 : kearah kiri

Hitungan 5 : tundukan kepala dengan menekuk lutut

Hitungan 6 : kembali tegak

Hitungan 7-8 : ulangi

A3.

Hitungan 1-2 : kedua tangan dibuka arah samping dengan kepala menengok ke kiri sambil ambil napas

Hitungan 3-4 : turunkan kedua tangan kedepan dengan menekuk pergelangan dan kaki

Hitungan 5-6 membuka kedua tangan kesamping dan meluruskan kaki

Hitungan 7-8 rapatkan tangan disamping paha dengan membuang napas

A4.

Hitungan 1 : miringkan kepala ke kiri

Hitungan 2 : kepala kembali tegak

Hitungan 3-4 : kearah kanan

Hitungan 5 : tundukan kepala dengan menekuk lutut

Hitungan 6 : kembali tegak

Hitungan 7-8 : ulangi



3. Latihan B

Tujuan : melemaskan otot bahu

Hitungan 8 x 8 hitungan

Pelaksanaan :

B1

Hitungan 1,3,5,7 : melangkah ke kanan sambil mengangkat bahu tangan lurus mengepal

Hitungan 2,4,6,8 : melangkah ke kiri dengan menurunkan bahu



B2.

Hitungan 1,2,5,6 : dua langkah kekanan dengan memutar bahu kedepan

Hitungan 3,4,7,8 : dua langkah kekiri dengan memutar bahu kebelakang



B3.

Hitungan 1,2,3,4 : meletakkan tumit kedepan kanan dan kiri bergantian dengan tangan ditekuk sambil mengepal



Hitungan 5,6,7,8 : luruskan tangan dengan membuka jari-jari tangan



B4.

Hitungan 1-4 : letakkan kaki kesamping dengan jinjit bergantian dengan tangan mengepal didepan dada



Hitungan 5-8 : gerakakan kaki sama ,tangan direntangkan



B5-8 kearah kiri

4. Latihan C

- Tujuan : Gerakan kaki dan tangan
- Hitungan : 12 x 8
- Pelaksanaan

Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1,2,5,6 : Lakukan 2 langkah ke kanan, kedua lengan mengayun dari sisi badan ke depan.
- Hitungan 3,4,7,8 : ulangi gerakan sama ke sisi kiri.



Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1,3,5,7 : Buka kaki kanan selebar bahu diawali menekuk kedua lutut, dorongkan tangan kiri ke depan.
- Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan ke sisi kiri

Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1,3,5,7 : Gerakan kaki sama dengan hit 1 x 8 kedua tangan lurus keatas.
- Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan ke sisi kiri



Hitungan 1 x 8 keempat

- Hitungan 1,3,5,7 : Buka kaki selebar bahu, kedua lengan direntangkan jari rapat menghadap ke bawah.
- Hitungan 2,4,6,8 : Kembali ke sikap awal dengan kaki kanan jinjit.



Hitungan 1 x 8 kelima

- Hitungan 1,3,5,7 : Kaki di buka selebar bahu, kedua lengan lurus kedepan mengepal, tarik lengan kiri menyiku, tangan kanan menyiku di dada.
- Hitungan 2,4,6,8 : Kaki kembali di buka selebar bahu, kedua tangan lurus ke depan



Hitungan 1 x 8 keenam

- Hitungan 1, 2, 3, 4 : dari posisi jinjit, kedua tangan di pinggang lurus kebelakang
- Hitungan 5, 6, 7, 8 : lakukan sisi kiri



Hitungan 6 x 8 : tiga posisi dimulai dari sisi kaki kiri

5. Latihan D

Tujuan : Peregangan dinamis dan statis otot tangan, kaki dan punggung

Hitungan 12 x 8

Pelaksanaan

Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1,3,5,7 : letakkan kaki kanan kebelakang
- Hitungan 2,4,6,8 : dorongkan tumit kaki kanan tangan lurus ketas



Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1-4 : pertahankan posisi
- Hitungan 5-8 : kaki kanan ditekuk tangan diletakkan diatas paha



Hitungan 1 x 8 keempat

- Hitungan 1-4 : pertahankan sikap badan
- Hitungan 5-8 : silangkan kaki dan tangan keatas



Hitungan 1 x 8 kelima

- Hitungan 1,3 : pindahkan kaki kiri menyilang ke kiri
- Hitungan 2-4 : Luruskan kedua lutut
- Hitungan 5-8 : Tahan kedua lutut menekuk tangan silang diatas



Hitungan 1 x 8 keenam

- hitungan 1-3 : rapatkan kaki mengeper tangan silang diatas
- hitungan 2-4 : luruskan kaki
- hitungan 5-8 : pertahankan kedua kaki tangan kanan lurus keatas



Hitungan 6 x 8 mengulang kebalikkannya



LATIHAN INTI

Latihan inti terdiri dari 5 (lima) rangkaian gerak yang diselingi oleh interval / gerak peralihan

- gerak peralihan terdiri dari 2 x 8 hitungan
- gerak inti ada 2 sisi kiri 4 x 8 hitungan dan kanan 4 x 8 hitungan

GERAKAN PERALIHAN / INTERVAL (GP)

- Hitungan 1 x 8 pertama
 - hitungan 1-4 : kaki kanan kedepan (mambo) dengan kibaskan tangan
 - hitungan 5-8 : jalan ditempat kaki kanan tangan tangan diluruskan
 - hitungan 7-8 : angkat kedua tangan keatas



LATIHAN INTI

Latihan Inti I A

Pelaksanaan 8 x 8 hitungan

Hitungan 1 x 8

- Hitungan 1,2,5,6 : melangkah kaki kanan kesamping , tangan diangkat sedada, kaki silang
- Hitungan 3,4,7,8 : langkah kaki ke kiri gerak kebalikannya



Latihan Inti I B

Hitungan 1 x 8

Hitungan 1,3,5,7 : kaki kanan langkah kedepan tangan diayun keatas kepala

Hitungan 2,4,6,8 : kaki kiri langkah kedepan tangan diayun keatas kepala



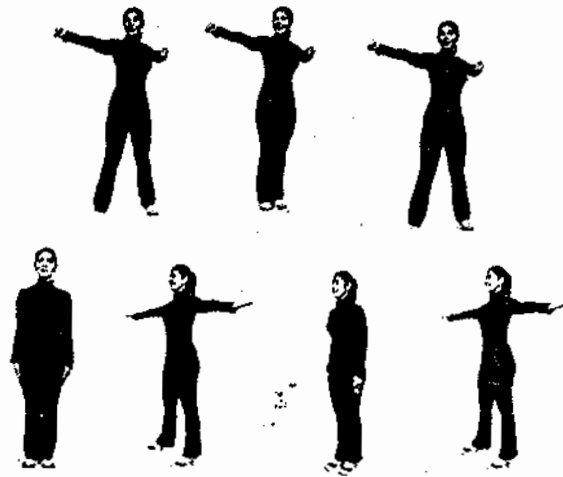
Latihan I C**Hitungan 1 x 8**

Hitungan 1,2 : melangkah ke kanan diagonal kedepan tangan lurus kesamping

Hitungan 3,4 : melangkah ke kiridiagonal tangan lurus kesamping

Hitungan 5,6 : melangkah ke kanan diagonal kebelakang tangan ayun samping

Hitungan 7,8 : melangkah ke kiri diagonal kedepan tangan ayun ke samping

**Latihan I D**

Hitungan 1 - 4 : melangkah ke kanan angkat lutut tangan kesamping

Hitungan 5 - 8 : melangkah ke kiri angkat lutut tangan kesamping



Latihan I E,F,G,H dilakukan pada sisi kiri

Latihan Inti II A

Hitungan 1- 4 : 1 langkah ke kanan tangan dibuka keatas

Hitungan 5-8 : buka kaki kanan dengan bertumpu kaki kiri



Latihan II B

Hitungan 1-4 : letakkan kaki jinjit kedepan ayun tangan membuat lingkaran

Hitungan 5-7 : angkat kaki ayunkan lengan setinggi bahu



Latihan II C

Hitungan 1,2,5,6 : buka kaki kanan tangan ayun kedepan dan diangkat keatas

Hitungan 3,4,7,8 : buka ke kiri tangan ayun kedepan dan diangkat keatas



Latihan II D

Hitungan 1,2,5,6 : dorong kaki kanan kebelangkan, tangan silang

Hitungan 3,4,7,8 : dorong kaki kiri kebelakang, tangan silang



Latihan Inti III 8 x 8 hitungan

Latihan inti III A

Hitungan 1,2,5,6 : maju 3 langkah ayun tangan menyiku, langkah ke 4 kaki kesamping

Hitungan 3,4,7,8 : mundur 3 langkah ayun tangan menyiku, langkah ke 4 kaki kesamping



Latihan Inti III B

Hitungan 1,5 : kaki kanan menendang silang dua tangan mengepal kebawah

Hitungan 2,6 : lari ditempat

Hitungan 3,7 : kaki kiri menendang silang, kedua tangan mengepal kebawah

Hitungan 4,8 : lari ditempat



Latihan Inti III C

Hitungan 1-4 : melangkah zig-zag kebelakang tangan menyiku

Hitungan 5-8 : melangkah zig-zag kedepan tangan dorong keatas



Latihan Inti III D

Hitungan 1,2 : lari kedepan tangan biasa

Hitungan 3,4 : kaki rapat lompat dengan kedua tangan seperti melempar bola

Hitungan 5,6 : lari kebelakang kedua tangan biasa

Hitungan 7,8 : kaki rapat lompat dengan kedua tangan seperti melempar bola



Latihan Inti III E – H dilakukan sebaliknya kearah kiri

Latihan Inti IV 8 x 8 hitungan

Latihan Inti IV A

Hitungan 1,2 : 2 langkah kekanan serong, ayun tangan hit 2 rapat sambil lompat dan tepuk tangan

Hitungan 3,4 : lakukan kearah kiri



Hitungan 5-8 : melompat serong kanan dengan kaki ditekuk kebelakang tangan

Menyentuh kaki



Latihan Inti IV B

Hitungan lakukan seperti latihan inti IV A

Latihan Inti IV C

Hitungan 1,2,5,6 : 2 langkah ke kanan, hitungan 2 dan 6 angkat kaki sambil tepuk

Hitungan 3,4,7,8 : gerakan sama hanya ke arah kiri



Latihan Inti IV D

Hitungan 1,5 : langkah kaki kanan kedepan, tangan dibuka kedepan putar kerah pinggang



Hitungan 2,6 : : membuka kaki dengan lompat tangan dibuka keatas

Hitungan 3,4,7,8 : lakukan sama , tapi ke arah belakang



Latihan Inti IV E – H lakukan sisi kiri

Latihan Inti V 8 x 8 hitungan

Latihan Inti VA

Hitungan 1,2,5,6 : melangkah kekanan dengan silang depan, tangan menyentuh bahu

Hitungan 3,4,7,8 : gerakan sama hanya dilakukan dengan melangkah kekiri



Latihan Inti VB

Hitungan 1,3,5,7 : langkah segitiga dengan tangan dibuka kesamping

Hitungan 3,4,7,8 : kedua kaki rapat dengan tangan silang didepan



Latihan Inti VC

Hitungan 1,3 : kaki kanan melangkah serong kanan tangan diperut dan diatas kepala

Hitungan 2,4 : kembali ketitik awal

Hitungan 5-8 : lakukan gerakan kearah kanan belakang



Latihan Inti VD

Hitungan 1-3 : kaki kanan membuka kesamping, gerakan bahu keatas bergantian



Hitungan 4 : kaki kanan rapat tegak



Hitungan 5-8 : lakukan gerakan kesisi kiri

Latihan Inti V E – H kearah kebalikkannya

PENDINGINAN

Pendinginan A 6 x 8 hitungan

Pendinginan A 1

Hitungan 1,3 : 1 langkah kekanan dengan memutar lengan kanan keatas



Hitungan 2,4 : gerakan kearah kiri



Hitungan 5,7 : 1 langkah kekanan dengan memutar kedua lengan keatas

Hitungan 6,8 : gerakan kearah kiri



Pendinginan A2

Hitungan 1,2,5,6 : langkah segitiga dengan tangan membentuk huruf V

Hitungan 2,4,7,8 : rapatkan kaki ketitik awal dengan paha ditekuk



Pendinginan A3

Hitungan 1,2 : kaki dibuka selebar bahu dengan jinjit kedua tangan membentuk huruf V

Hitungan 3,4 : kaki rapat dengan paha ditekuk kedua tangan rapat dipaha



Hitungan 5-8 : ulangi gerak kearah kiri

Pendinginan A 4-6 gerakan kearah kebalikkannya

Pendinginan B 8 x 8 hitungan

Pendinginan B1

Hitungan 1-4 : letakkan tumit kanan kebelakang dengan tangan lurus keatas



Hitungan 5-8 : tekuk kaki belakang, kaki depan lurus



Pendinginan B2

Hitungan 1-4 : geser kaki kanan kekanan, dengan tangan kiri lurus keatas samping telinga



Hitungan 5-8 : silangkan kaki kiri kebelakang dengan tangan merapat diatas kepala

**Pendinginan B3**

Hitungan 1-4 : kaki sejajar, kedua lutut ditekuk tangan merapat kedepan kepala menunduk



Hitungan 5-8 : luruskan kaki dengan menyilangkan tangan kesamping



Pendinginan B4

Hitungan 1-4 : rapatkan kedua kaki dengan kedua lutut ditekuk, kedua lengan silang diatas kepala



Hitungan 5-8 : luruskan kedua kaki, dan luruskan tangan kanan keatas



Pendinginan B 5-8 lakukan kearah kebalikkannya

Pernapasan A1 x 8 hitungan

Hitungan 1,2 : buka kaki kanan dengan menoleh kekanan tangan lurus kesamping



Hitungan 3,4 : kedua lutut menekuk perlahan, kedua tangan turun kebawah



Hitungan 5,6 : luruskan kedua kaki dan tangan ayunkan kedepan sampai keatas



Hitungan 7,8 : turunkan tangan sambil rapatkan kaki



Pernapasan B gerakan kearah kebalikkannya

PENUTUP

Kebugaran jasmani untuk seseorang sangat diperlukan dan menjadikan dambaan seseorang untuk dapat memiliki kebugaran jasmani. Karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat mengurangi biaya pengeluaran pengobatan, selain itu akan dapat meningkatkan produktivitas kerja. Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai melalui latihan. Prinsip-prinsip dari latihan adalah S.P.O.R.T dan dengan rumus F.I.T dengan demikian kebugaran jasmani akan dapat dicapai.

Senam merupakan salah satu kegiatan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dengan menggunakan iringan musik dan dilakukan dengan perasaan senang, serta dengan gerak yang leluasa.

Senam dapat dilakukan pada setiap orang, serta dengan melakukan senam akan dapat mempengaruhi fungsi otak kanan dan kiri untuk dapat seimbang. Dengan demikian keselarasan dalam tubuh juga akan dapat dicapai dengan senam.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional, 2004, *Senam Kesegaran Jasmani*, Jakarta

Len Kravitz, 1997, *Panduan lengkap: Bugar Total*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta

Mukholid, 2004, Pendidikan Jasmani, Yudhistira, Surakarta

Soemowerdoyo, 1983, *Kesegaran Jasmani*, Jakarta